

つかさ会 会報

Vol. 44
2009. 12 月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

師走というくらいですから、12月はよく歩かれるのでしょうか。先日の11月15日には、関の百年公園にてウォークラリーが開催され、つかさ会より31名が参加いたしました。やや肌寒い陽気でしたが、紅葉がとても綺麗で気持ちよく歩けました（月末にはホームページに紅葉の写真を掲載いたします）。

同日の夜はつかさ会秋の講演会、スタッフを入れて65名の参加で食事を勉強しました。はじめての夜の企画でしたが、ブルーに染まる岐阜城を眺めながらの講演会もよかったのではないかと思います。協力いただいたスタッフの皆様お疲れさまでした。参加された会員の方、また感想をお聞かせください。残念ながら参加できなかった会員の方、来年の講演会を楽しみにしててください。また頑張って企画させていただきます。

今月号の『さかえ』では、早くも年末年始の話題が沢山記載されてきました。「忘年会、行きたくないけれど付き合いで…」などといわれる方もみえますが、“年末年始の過ごし方(P18)”はきちんと読んでお出かけください。糖尿病になったらアルコール禁止って事はないですが、正しい知識は必要です。種類によっては糖質のカロリーが少ないものもあります。しかしアルコールそのものにカロリーがあります（しかも栄養素はありません）。本文中のウーロン茶割りも一つの手段ですね。また宴会だからといって“体験談的糖尿病物語(P28)”のように糖尿病の飲薬を自己判断で増やすなどは大変危険です。さらにアルコールを飲んだ後は一時的には血糖値が下がり、暫くして上がる傾向にあるようです。肝臓が疲れるからでしょうか。

めっきりと寒くなってきました。“暖のとり方、工夫と注意(P38)”は、皆さん読んでください。「神経障害がある」って言われてなくても、注意することにしたことはありません。低温やけどから足の潰瘍になるかたは毎年数名おられます。

“よい睡眠は第3の生活習慣(P9)” 文章は難しいですが、さらっと一読ください。忙しくて睡眠時間が取れない方、夜勤などで仕事の時間が不規則な方、それぞれの生活がありますので、一律に睡眠習慣を改善！というわけにはいきませんが、よく眠れた日は気持ちがいいものです。